

Course - VO2

Frédéric Grelot

2024-12-15

échauffement (3,9 km – 23'00)

- Montcalm + 1 GT → stade

fractionné long (8.7 km – 0h48'00)

- 1 GT « cooper » (2.5 km)
 - L : 11'46 → 12.75 km/h
- 400 récupération
- 1 GT « cooper » (2.5 km)
 - L : 11'46 → 12.73 km/h
- 400 récupération (4'10)
- 1 GT « cooper »
 - L : 11'50 → 12.68 km/h
- 400 récupération

récupération (0.8 km – 0h03'30)

- stade → feu (eau)